

6 exercices d'échauffement avant de partir en randonnée

La randonnée mobilise de nombreux muscles du haut et du bas du corps, des épaules jusqu'aux mollets en passant par les fessiers. La randonnée vous permet d'ailleurs de maintenir une forme musculaire globale et galbe vos fesses et vos abdominaux au passage, raison de plus pour en faire toute l'année !

Bon à savoir : Avant de partir en randonnée et avant même de vous échauffer, consultez si besoin votre médecin pour vous assurer que ce sport convient à votre condition physique. **Ne forcez jamais** lors de votre échauffement et écoutez votre corps. **Consultez votre médecin au moindre doute.** Pensez également à randonner à votre niveau en fonction de votre condition physique.

LE HAUT DU CORPS

Astuce : pour être sûr de ne rien oublier, commencez votre échauffement par le haut du corps et descendez au fur et à mesure jusqu'à arriver à vos pieds.

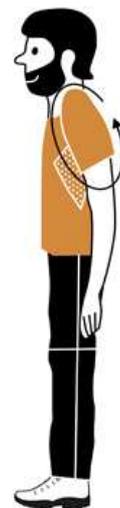
Le cou



Attention lorsque vous vous échauffez le cou de **ne pas trop pencher la tête en arrière**. Faites des mouvements lents sinon vous risquez de vous faire mal, cela serait dommage avant même de partir en randonnée ! Détendez vos épaules et amenez votre menton vers votre poitrine en expirant et penchez doucement la tête en arrière, en inspirant, 20 fois en tout. Faites la même chose en regardant de côté, à gauche puis à droite, 10 fois par côté. Enfin, faites 10 cercles dans un sens puis dans l'autre, toujours lentement sans trop pencher la tête.

Les épaules

Debout, jambes légèrement écartées, les bras le long du corps, faites 10 cercles avec l'épaule gauche, dans un sens puis dans l'autre. Faites la même chose avec l'autre épaule. Enfin, terminez par 10 cercles dans un sens puis dans l'autre avec les deux épaules en même temps en inspirant profondément et en expirant à fond.



Le dos

Placez-vous debout, un pied devant l'autre, séparés de la longueur d'un pied imaginaire, comme si vous vous teniez en équilibre sur un fil. Levez doucement vos bras tendus au-dessus de votre tête. Joignez les mains, doigts croisés et paumes vers le ciel, comme si vous vous étiriez après une nuit de sommeil. Inclinez vous à gauche en expirant, inspirez en

revenant droit. Faites le 10 fois puis changez de côté. Refaites ensuite le mouvement en inversant la position de vos pieds.

LE BAS DU CORPS

Les hanches

Tenez vous debout et droit. Placez vos mains sur vos hanches. Levez un pied et balancez-le d'avant en arrière 10 fois. Votre pied doit presque venir toucher vos fesses à l'arrière et votre jambe doit être parallèle au sol à l'avant. Attention, le mouvement doit être énergique mais contrôlé. Changez de jambe et refaites une série de 10.



Les genoux

Debout, levez la cuisse gauche jusqu'à obtenir un angle droit, un peu comme un flamant rose. Vous pouvez légèrement plier votre jambe d'appui pour gagner en stabilité. Faites ensuite 10 cercles dans un sens puis dans l'autre à partir du genou comme si vous dessiniez un rond parfait dans l'air avec votre pied (qui reste fixe). Changez ensuite de pied.

Les chevilles

Debout, gardez la même position que pour l'échauffement des genoux. Effectuez 10 cercles avec votre cheville dans un sens puis dans l'autre. Changez ensuite de pied.



Votre corps vous dira merci de le préparer à l'effort ! N'oubliez pas de vous étirer pendant votre randonnée si vous en ressentez le besoin, surtout les mollets après une montée un peu raide.

Et surtout étirez vous toujours en rentrant de randonnée.